



Nieuwsbrief september 2017/01

In 3 stappen een fittere leefstijl

Heb je een fijne vakantie gehad? In september staat voor velen het gewone leven weer voor de deur. De kinderen gaan naar school en jij naar je werk. Het is weer tijd voor gezonde, stevige maaltijden en het hele gezin probeert het sporten weer op te pakken. Maar hoe zorg je ervoor dat bewegen leuk is en blijft?

Nationale Sportweek

Het is belangrijk dat je een sport beoefent die je leuk vindt. Van 9 tot 17 september vindt de Nationale Sportweek plaats. Overal in Nederland zijn sportactiviteiten gepland, ook bij jou in de buurt. Zo kom je erachter of een bepaalde sport iets voor jou is. Laat je inspireren en doe mee als sporter!

Voordelen van bewegen

Bij bewegen denk je misschien meteen aan intensief sporten, maar dat is niet altijd nodig. Ook lichte activiteiten, zoals traplopen en fietsen, zijn hartstikke goed voor je gezondheid. Het zorgt voor:

- ✓ Meer energie
- ✓ Beter zelfbeeld
- ✓ Beter omgaan met stress
- ✓ Goede nachtrust
- ✓ Meer productiviteit
- ✓ Sterkere spieren
- ✓ Betere coördinatie
- ✓ Betere lichaamshouding

In drie stappen fit(ter)

De draad weer oppakken hoeft niet moeilijk te zijn. Als je deze drie stappen volgt, ben je al een heel eind op weg.

Stap 1: Minder zitten

Zit je veel, bijvoorbeeld voor je werk? Dan loop je een groter risico op vroegtijdig overlijden. Sta dus regelmatig op en wandel een stukje. Probeer ook eens staand te werken aan een hoog bureau.

Stap 2: Dagelijkse beweging

Een gezonde leefwijze is dagelijks minstens 30 tot 60 minuten bewegen. Je hoeft niet te hijgen of te zweten, stofzuigen, wandelen of tuinieren zijn ook goede activiteiten.

Stap 3: Sporten

Wil je een fit lijf en een gezonde geest? Ga dan ook intensief sporten. De meest ideale vorm van sporten is een combinatie van uithoudingsvermogen, spierkracht, lenigheid en coördinatie. Variatie is het toverwoord.

Dan is het nu tijd om op te staan en een lekker stuk te wandelen. Veel plezier!

